# ஆரோக்கிய தீபிகை.

தொகுதி 1. } நவம்பர், 1924. { பகுதி 11.

## சிறுவர்கள் சுருட்டுப் பிடித்தல்

மனிதன் அப்பியஸிக்கும் பல துர்ப்பழக்கங்களில் புகை குடிப்பதும் ஒன்றாக இருக்கிறது. கெட்டவர்களுடைய சாகவாஸத்தாலும், வீட்டிலுள்ள பெற்றோர்களும், பெரியோர்களும் அப்பியசித்து வழி காட்டுவதாலும் சிறுவர்களும் இந்த துர்ப்பழக்கத்திற்காளாகி விடுகிறார்கள். பிற்காலத்தில் இதனால் தங்களுக்கு எத்தகைய கதி ஏற்படுமென்பதை அறியாமல் எண்ணற்ற யுவர்கள் சுருட்டையாவது, சிகரெட்டையாவது வாயில் வைத்துக் கொண்டு, அலட்சியமாகப் புகைவிடும் அலங்கோலமான காக்ஷியை என்னென்று சொல்வது? 12-வயதுக்குமேல 20-வயதுக்குட்பட்ட சிறுவர்கள் குழாய்கள் மூலமாகப் புகை குடிப்பதும், சுருட்டுக் குடிப்பதும் மிகுந்த கெடுதலையுண்டுபண்ணும். சிகரெட்டுப் பிடிப்பது அதைவிடக் கேடானது. சிகரெட்டில் ஒரு மர்மம் இருக்கிறது. ஒருயுவர் சிகரெட்டுப் பிடிக்க அப்பியசித்துக் கொண்டுவிட்டால் அந்தப் பழக்கம் அவரை விடுவதேயில்லை. கஞ்சாவை உபயோகிப்பவர்கள் அந்த வழக்கத்தை விடுவது எவ்விதம் அசாத்தியமோ அவ்விதமே சிகரெட்டுப் பழக்கத்தையும் விடுவது கஷ்டம்.

இதற்குக் காரணமென்ன? சமீபகாலத்தில் பரீட்சை செய்து பார்த்ததில் குழாய் அல்லது சுருட்டுப் பிடிக்கையில் உண்டாகாத வஸ்துகள் சிகரெட்டுகளைப் பிடிக்கையில் உற்பத்தியாவதாகக் கண்டு பிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இவ்விதம் உற்பத்தியாகும் பதார்த்தங்கள் நிகோடைனைவிட எரிவைக் கொடுக்கக் கூடியவைகளாகவும், விஷத்தன்மையுடையவைகளாகவும் இருக்கின்றன. சிகரெட்டிலுள்ள புகையிலை அதிகமாக வறட்சியடைந்து விடாமலிருப்பதற்காக, சிகரெட்டுகளை உற்பத்தி செய்வோர் கிளிஸரினைத் தவிர வேறு சில வஸ்துக்களையும் சேர்க்கின்றனர். குடாப்பு அல்லது சுருட்டைப்பிடிப்பவர் புகையிலையின்புகையை குடிக்கிறார். சிகரெட்டுக் குடிப்பவருக்கு அவர் குடிப்பது இன்னதென்றே தெரியாமலிருக்கிறது. புகையிலைப் புகையை அவர் குடிப்பதுடன், சிகரெட்டுக் காகிதம், கிளிஸரின், இவைகளின் புகையையும், ரகசியமாகச் சேர்க்கப்பட்டிருக்கும் இதர வஸ்துக்களின் புகையையும் பிடிக்கிறார். இந்த இதர வஸ்துக்களினால்தான் சிகரெட்டுகளுக்கு மகிமை ஏற்படுகிறது. இவைகளினால்தான் கெடுதலு மேற்படுகிறது.

சிகரெட்டுகளை உபயோகிப்பதால் ஏற்படும் கெடுதல்களைப்பற்றி விசாரணை செய்வதற்காக கானடா கவர்ன்மெண்டார் நியமித்த கமிட்டியின்முன் ஒண்டாரியோ மாகாண விஷ இன்ஸ்பெக்டரான டாக்டர் ப்ரூஸ்ஸ்மித்சாக்ஷியம் கொடுக்கையில் புகையிலையும், சிகரெட்டுத் தாளும் எரிவதால் உண்டாகும் புகையைக் குடிப்பதால் அந்தப் புகைபடும் தசைகளில் மயக்க உணர்ச்சி உண்டாவதுடன், அந்த மயக்க மருந்தானது சரீரத்தில் சம்பந்திப்பதால் சரீரத்தின் வளர்ச்சி தடைப்படுகிறதென்றும், சிகரெட்டுக் குடிப்பவர்களை ஒரு அறையில் அடைத்துப் பூட்டிவைப்பதைத்தவிர வேறு பரிகாரமிருப்பதாகத் தமக்குத் தெரியவில்லையென்றும், கோகெயின்

அல்லது மார்பைனை உபயோகிப்பவர்கள் விஷயத்தில் எவ்விதம் அரைகுறையான முறைகள் பலிக்காவோ அவ்விதமே சிகரெட்டுக் குடிப்பவர்கள் விஷயத்திலும் அரைகுறையான பரிகாரங்கள் பிரயோஜனப்படாவென்றும் சொல்லியிருக்கிறர்.

இந்தக் கொடிய பழக்கத்திற்கு நமது தேச யுவர்கள் ஆளாகி, ஆயுள்கால முழுவதும் நெறிகெட்டுப்போகாமல் அரசாங்கத்தாரும், பெற்றோர்களும், உபாத்தியாயர்களும் தடுக்க வேண்டும். யுவர்கள் புகைபிடிக்காமல் தடுக்க சட்டமியற்றவேண்டும். சிகரெட்டுப் பிடிக்கும் யுவர்களைப் பெற்றோர்களும், உபாத்தியாயர்களும் கண்காணித்து, அவர்களுக்கு நற்புத்தியைப் புகட்டி நல்வழிப்படுத்தவேண்டும்.

புகைப் பழக்கக் கொடுமையிலிருந்து விடுபட விரும்பியும் முடியாமல் தவிப்போர் அடியிற் கண்ட முறைகளை அனுஷ்டிப்பது அநுகூலமாகவிருக்கும்:—

1. புகை பிடிப்பவர்களிடத்திலும், சுருட்டுப் புகை மிகுந்துள்ள இடங்களிலும் பல வாரங்கள் வரை செல்லக்கூடாது.

2. ஒருவாரம்வரை ஆகாரத்திற்குப்பிறகு 1% வில்வர் நைட்ரேட் சொல்யூஷனல் வாயைக் கொப்புளிக்க வேண்டும். இவ்விதம் செய்வதால் புகையிலையிடம் வெறுப்பேற்படுவதுடன், தொண்டை எரிச்சலும் அடங்குகிறது.

3. புகை பிடிக்கவேண்டுமென்ற அவஸ்தை ஏற்படுங்காலத்தில் ஆரஞ்சு அல்லது ரஸமுள்ள பழத்தின் சாற்றை உட்கொள்ள வேண்டும்.

4. சரீரத்தில் ஏற்கெனவே சேர்ந்திருக்கும் விஷவஸ்துக்களை வெளிப்படுத்துவதற்காக 3, 4 நாள்வரையில் காலை ஆகாரத்திற்கு முன் ½ ஸ்பூன் ரோசெல் உப்பும் டார்டார்கிரீமும் கலந்து சாப்பிடவேண்டும்.

5. சாத்தியமானல் துருக்கியர் முறையில் ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். அல்லது முதல் இரண்டுவாரம் வரை வாரமிருமுறை வியர்வை நன்ருக வெளிப்படக்கூடிய ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். பிரதிதினமும் காலையில் குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்து, முரட்டுத் துணியால் சரீரத்தைத் தேய்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

6. தாராளமாக ஜலத்தை உட்கொள்ள வேண்டும்.

7. எவ்வளவு சாத்தியமோ அவ்வளவு காலத்தைத் திறந்தவெளியில் கழிக்கவேண்டும். திறந்தவெளியில் சுறுசுறுப்பாக நடக்க வேண்டும்; அல்லது வேறு ஏதேனும் வியாயாமம் செய்யவேண்டும்.

8. விருந்துப்படியான சாப்பாடுகளையும், உத்வேகத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய பானங்களையும் உட்கொள்ளுவதில் புகை பிடிக்க ஆசை உண்டாகுமாதலால் அவைகளை விலக்க வேண்டும்.

9. மிளகு, கடுகு இவைகளை விலக்க வேண்டும். உப்பை அதிகமாகச் சேர்த்துக் கொள்ளக்கூடாது. காப்பி, தேத்தண்ணீர் இவைகளைப் பருகுவதை நிறுத்தவேண்டும். அதிகமாக மாமிசத்தைச் சேர்த்துக்கொள்ளக் கூடாது.

10. மனதிற்கு வேறு வேலைகளைக் கொடுத்து, புகைப் பழக்கத்திலிருந்து அதைத் திருப்பவேண்டும்.

# மலபந்தம்.

[ஸ்ரீமான் பி. எஸ். நாகபூஷணம்.]

உதர கோசங்கள் அயர்ந்து விடுவதால் தான் மலச்சிக்கல் ஏற்படுகிறது. நாகரீகமும் சுகவாழ்வும் மிகுந்துள்ள இக்காலத்தில் இந்த வியாதி சர்வ சாதாரணமாக இருக்கிறது. இந்த மலபந்தத்தைப்போல் சரீரத்தில் பல கோளாறுகளை உண்டுபண்ணக்கூடிய வியாதி வேறொன்றில்லை.

நீங்கள் மிகவும் உத்கிருஷ்டமான ஆகாரத்தைப் புசிக்கலாம். ஆனால் உதர கோசங்கள் சரியாக அந்த ஆகாரத்தைக் கையாடாவிட்டால் அது விஷத்தன்மையை அடைந்துவிடுகிறது. ஆகவே, ஆரோக்கியமாக இருந்து வரவேண்டுமானால் உதரகோசங்கள் சரியாக வேலை செய்யும்படி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

உதர கோசங்கள் சரியாகவாவது, பூரணமாகவாவது வேலை செய்யாதிருத்தல், அடிவயிறு பெருத்தல், மிகுந்தகஷ்டத்துடன் மலம் வெளிப்படுதல், மூத்திரபிண்டம் ஓய்வுற்று விடுதல், சர்மம் வறட்சையடைந்து முறடாகி விடுதல, சுவாஸம் துர்க்கந்தம் வீசுதல், நாவில் அசடுபடிதல், மனதில் அயர்வு ஏற்படுதல், தலைவலி, நரம்புத்தளர்ச்சி, அற்ப ஜுரம் இவைகள் மலச்சிக்கலின் சில உத்பாதங்களாகும்.

**காரணங்கள்**--நாம் சுறுசுறுப்பாக இராமலிருப்பதே மலபந்தத்திற்கு முக்கிய காரணம். நாம் சுறுசுறுப்பாக இராததால் ரத்த ஓட்டத்தின் வேகமும் தணிகிறது. அதன் பலனாக சரீரத்திற்கு புஷ்டியை ஊட்டும் மார்க்கத்தின் வேலையும் ஓய்வு படுகிறது. மாமிசத்தையாவது, கார வஸ்துக்களையாவது, தேததண்ணீர், காப்பி, புகையிலை, சாராயம்இவைகளையாவது அதிகமாக உட்கொண்டாலும் மலபந்தம் ஏற்படும். அடிக்கடி பேதிக்கு சாப்பிடுவதாலும், எனிமா வைத்துக்கொள்ளுவதாலும் உதர கோசங்களின் ஓய்வு அதிகரிக்கும். மனக்கவலையினாலும் மலபந்தம் ஏற்படும்.

**சிகிச்சை**:—இந்த உபாதையை நிவர்த்தி செய்து கொள்ளப் பல வழிகளிருக்கின்றன. ஆனால் சரியான ஆகாரத்தை உட்கொண்டு, தகுதியான வியாயாமத்தைச் செய்து, சரீரத்தைக் கட்டுடையதாகச் செய்து கொள்ளுவது தான் எல்லாவற்றிலும் சிறந்த பரிகாரமார்க்கமாகும். பேதி மாத்திரைகளை உபயோகிப்பது வழக்கமாக இருந்தால் அதை முதலில் விட்டுவிடவேண்டும். தற்கால சாந்தியாக இந்த மாத்திரைகள் இருக்கலாம். ஆனால் ஜீரணக்கருவிகளின் சக்தி நாளடைவில் இதனால் குறைந்துவிடும். இந்த விஷத்தைச் சேர்த்துப் பழக்கப்படுத்திக்கொண்டுவிட்டால் நாளடைவில் அதிகப்படியான மாத்திரைகளை உபயோகிக்கவேண்டிய அவசியமேற்படும். ஜீரணக்கருவிகளும் அதன் பலனாக உணர்ச்சியற்றுப் போய்விடும். உதரகோசங்கள் சுதாவாகவே ஒழுங்காக வேலை செய்து வரும்படி செய்யவேண்டியதுதான் நமது நோக்கம். அவசியமாயிருந்தாலொழிய செயற்கைப் பொருளினால் அந்த நிலைமையை உண்டுபண்ணிக் கொள்ளககூடாது.

உதர கோசங்கள் சரியாக வேலை செய்ய வேண்டுமானால் அடிவயிற்று நரம்புகளுக்கு அதிக வேலை ஏற்படக்கூடிய வியாயாமங்களைச் செய்யவேண்டும். மலபந்தத்தால் உபாதைப்படுகிறவர்கள் அதிகமாக மாமிஸத்தையாவது, தேயிலை, காப்பி முதலிய பானங்களையாவது உபயோகிக்கக்கூடாது. பழங்களுக்கும், மரக்கறிகளுக்கும் இளக்கிவிடக்கூடியசக்தி அதிகமாகவிருப்பதால் அவைகளை அபரிமிதமாக உபயோகிககவேண்டும். மலபந்தம் ஏற்படக்கூடியவர்கள் பாலை நிறுத்தவேண்டும். ஆகார காலங்களுக்கிடையில் ஏராளமாக சுத்தநீரைப் பருகவேண்டும். படுக்கைக்குச் செல்லுமுன் ஒரு கோப்பை ஜலத்தைச் சாப்பிடுதல் உத்தமம்.

மலபாதையை நிவர்த்தி செய்துகொள்ள வேண்டுமென்கிற உணர்ச்சி ஏற்பட்டால்

அலக்ஷியமாக இருக்கக்கூடாது. புடவை அல்லது வேஷ்டியை அடிவயிற்றில் பிடிப்பாகக் கட்டிக் கொள்ளக்கூடாது. குறைந்தது 7 மணி முதல் 9 மணி நேரம் வரை தூங்கவேண்டும். காலையிலெழுந்ததும் சாத்தியமானால் குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். மனக்கவலையை ஒழித்து, பிராணாயாமம் செய்யவேண்டும்.

மேலே கண்ட விதமாகச் செய்ய சந்தர்ப்பங்கள் இடங் கொடுக்கவில்லை யெனில் கஷ்டத்தை அனுபவிக்க வேண்டியதுதான்.

---

## மகாத்மா காந்தியும் உபவாஸ மகிமையும்.

[ஸ்ரீமான் பி. எஸ். விஸ்வநாதய்யர்.]

இன்று புதன்கிழமை (9 10 24) மகாத்மா காந்தி அடிகள் இருபத்தி ஒருநாள் உபவாஸம் இருந்து வீட்டு பாரணை செய்தார். அவர்கள் இந்தக் கடுமையான உபவாஸம் இருந்ததின் நோக்கம் எல்லோருக்கும் தெரிந்ததே. வட தேசங்களில் சில ஹிந்துக்களும் முகம்மதியர்களும் அற்ப விஷயங்களுக்காக ஒருவருக் கொருவர் மனஸ்தாபங்கொண்டு சண்டையிட்டு சிர் குலைந்து வெட்டி மடிந்தனர். மகாத்மாவும் மற்றுமுள்ள பெரியோர்களும் பலவாறாய் இருதிறத்தாருக்கும் புத்தி சொல்லியும் கேளாமல் மேன்மேலும் விரோதம் ஏற்பட்டு வந்தது. இனி இந்தக் கொடிய மனஸ்தாபத்தை நீக்கி ஹிந்துக்களுக்கும் முகம்மதியர்களுக்கும் ஐக்கியத்தை உண்டாக்க வல்லவன் இறைவனே என்று மகாத்மா அறிந்து 21 நாள் உபவாஸம் இருந்து கடுந்தவம் புரிந்தார். காரிய ஸித்தியும் பெற்றுவிட்டார் என்பதில் ஐயமும் உண்டோ?

உபவாஸத்தால் அடையக்கூடாதது ஒன்று உளதோ? தேக ஸௌக்கியம், பலம், சக்தி, ரூபலாவண்ணியம், ஞானம், ஈஸ்வர தரிசனம் யாவற்றையும் அடையக்கூடும். உபவாஸம் என்பது இந்தியாவுக்கு நூதன விஷயமல்ல. ஆனால் நாளடைவில் மறந்து போகப்பட்டு வரும் அரிய பெரிய விஷயங்களில் இது ஒன்று. அமாவாஸை, பௌர்ணமி இவ்விரு தினங்களிலும் நம்முடைய முன்னோர்கள் உபவாஸம் இருந்து வந்ததாகவும் பிறகு வைஷ்ணவ ஸம்பிரதாயத்தால் ஏகாதசி தினங்களில் உபவாஸம் இருந்து வந்ததாயும் தெரியவருகிறது. தசமி தினம் இரவில்கூட போஜனம் செய்யக்கூடாது. ஏகாதசி தினம் பகலிலும் இரவிலும் பகவத்தியானம் செய்து ஞானமார்க்கங்களில புத்தியைச் செலுத்த வேணடுமாம். அம்மாதிரி இருந்து வந்ததில், நம் முன்னோர்கள் நல்ல திடகாத்ரர்களாக இருந்தார்கள். 14 நாட்களுக்கு ஒரு முறை ஜீர்ணக்கருவிகளுக்கு விடுமுறை ஏற்பட்டது. அன்று ஆகாரத்தை நிறுத்தியதால் சரீரத்தில் உள்ள வாயுக்களெல்லாம் படிந்து ரத்த சுத்தி ஏற்பட்டது. சிறு பிள்ளை முதல் விருத்தியாப்பியர்கள் கூட ஏகாதசி விரதம் அனுஷ்டித்து வந்ததாக ருக்மாங்கத சரித்திரத்தால் வெளிப்படுகிறது. மேலும் நம்முன்னோர்கள் (பிராம்மணர்கள்) தினந்தோறும் பகல் 15 நாழிகைக்கு முன் அதாவது மாத்தியானிக காலத்துக்கு முன் ஒன்றும் புசிப்பது இல்லை என்றும் பிறகு அஸ்தமனம் ஆன பிறகு ஸாயம ஸந்தியாவந்தனம் முடித்து பிறகுதான் புசித்தார்கள் என்றும், இப்படியாக இருவேளை தான் போஜனங் கொண்டார்கள் என்றும் தெரிய வருகிறது. ஒரு வேளை சாப்பிடுகிறவன் யோகி, இருவேளை புஜிப்பவன் போகி, மூன்று வேளை உண்கிறவன் ரோகி, அதற்கு மேல் சாப்பிடுகிறவர்களை என்ன என்று சொல்லுகிறது என்று நமது சாஸ்திரம் முறையிடுகிறது.

இப்போது நமக்கு மேனாட்டார் உகந்து தந்த பழக்கங்களில் முதன்மையானது காலைப் போஜனமும் மாலைப் போஜனமுமே. காலைப் போஜனத்தில் நமக்கு காப்பி அல்லது கோககோ இல்லாமலும் மாலை சிற்றுண்டியில்

தேத்தண்ணீர் இல்லாமலும் சரிப்படுகிறதில்லை. ஆனால்இவைகளைப்போல் தீங்கை விளைவிப்பது வேறு ஒன்றுமில்லை. இவைகள் நாளடைவில் தேககாப்புகளைத் தளர்த்தி பலஹீனப்படுத்தி விடுகின்றன என்பது நம்மனைவருக்கும் தெரியும். அப்படி இருந்தபோதிலும் கௌரவத்தை விட்டுவிடலாமா? காப்பி சாப்பிடாமல் இருந்தால் நம்முடைய ஜாதிக்கே இளப்பமாக இருக்கிறது. கிராமத்தில் இருந்து வருகிறகுடியானவன் கூட காலையில் இட்டலி காப்பி சாப்பிடாமல் வக்கீல் வீட்டுக்குள் நுழைகிறதில்லை. ஆனதால் வக்கீலும் உள்ளேபோய் வெறுந்தண்ணீரை சாப்பிடப்போனாலும் காப்பி சாப்பிடப்போகிறதாக சொல்லிக் கொள்ள வேண்டியதாயிற்று. ஏனெனில அப்பழக்கம் இல்லாவிடில் அந்தஸ்துக் குறைவாக புலப்படுகிறது. காலைக் காப்பிச் சாப்பிடாவிட்டால் சிலர் தலையை வலிக்கிறதென்கிறார்கள். வேறு சிலர் மலப்பிரவர்த்தி ஆகிறதில்லை என்கிறார்கள். இதெல்லாம் தப்பான எண்ணம் என்று காப்பியை விட்ட ஒருவாரத்திற்குள் கண்டுகொள்ளக் கூடும்.

நம்முடைய முன்னோர்கள் கைக்கொண்ட நற்பழக்கங்களில் சிலவற்றையேனும் நாம் கைகொள்ளக் கூடாதா? வேதம் ஓதுவதை விட்டோம்; வேதம் ஓதுவிப்பதையும் விட்டோம்; யாகம் செய்வதையும், செய்விப்பதையும் விட்டோம்; ஓமத்தை விட்டோம்; ஸந்தியாவந்தனத்தை விட்டோம்; வயிற்றின் பாடு பெரும் பாடாக எண்ணிவிட்டோம். அதெல்லாம் சரி, காப்பிப் பழக்கத்தையும் அப்படி விட்டுவிடக் கூடாதா? காப்பிப் பழக்கத்தை மாத்திரம் கையாடுவானேன்? காப்பியின் கெடுதலை நன்கு அறிந்த ஜர்மானியர்கள் காப்பியை விட்டு விட்டார்களாம். அப்படி இருக்க நம்முடைய தேசம் குளிர்தேசமா? காப்பி இல்லாமல் சரிப்படாதா? கெடுதல் என்று தெரிந்தும் ஏன் அப்பழக்கத்தை இன்னும் தொலைக்காது இருக்கவேண்டும்?

இவ்வாறு நாம் நம்முன்னோர்கள் கைக்கொண்ட இரண்டு வேளை போஜனத்தைக் கைக்கொண்டாலே நமக்கு அதிகமான தேகஸௌக்யம் ஏற்படும். மேலும் ஏகாதசி விருதத்தை மேற்கொண்டு அன்று தினம் மட்டிலாவது முழு உபவாஸம் இருந்து துவாதசி தினம் பாரணை முடித்தால் 14 நாட்களுக்கு ஒரு முறை தேகம் சுத்தியாகி வியாதிநிவர்த்தி ஏற்படும். அன்று மனம் தெளிவாயிருக்கும். ஈச்வரனை தியானம் செய்வதற்கு மிக்க தகுதியுள்ளதாகும். ஆனால் அன்றுதான் நம்மவர்கள் அதிகமாய்ச் சாப்பிடுகிறார்கள். ஏனெனில் பட்டினி என்று சொன்ன மாத்திரமே, கேட்ட மாத்திரமே, அதிகப் பசி உண்டாகிறதாம். சிலர் விரதம் அனுஷ்டிக்கிற பாவனையாக அரிசி அன்னத்தைப்புசியாமல் அரிசியை பின்னப்படுத்தி தேங்காய் உளுத்தம்பருப்பு தாளித்துக்கொட்டிய உப்புமா இண்டியோ, உருண்டைக் குழக்கட்டை போட்டோ, அல்லது தவலை அடை தட்டியோ, ரவ்வ ஸொஜ்ஜி செய்தோ நாக்குக்கேற்க பூர்ண உணவுகொண்டு தொந்தி புடைக்கச் சாப்பிடுகிறார்கள். விரத தினம் இரவிலாவது சும்மா விராமல் அரை டஜன் வாழைப்பழமும், அரைப்படி காய்ச்சியபாலும் அருந்துகிறார்கள். இது விரதமாம். இது அவரைக் கடைத்தேற்றுமாம். ஆனால் அந்தமாதிரி எண்ணமிருப்பது ஒரு காரியத்துக்கு குணம்தான். நாம் போகிற வழி ஸரிதான் என்கிற திடபுத்தி இருந்தாலே தப்பு வழியிற் போனாலும் ஸரியான வழியில் அது கடைசியாக கொண்டுபோய் செலுத்தும். மனவலிமை அவசியம் என்பதில் ஸந்தேகமில்லை.

ஏகாதசி விரதத்தை ஏற்படுத்தியவன் மஹாபுத்திமான். தசமி ராத்திரியே போஜனம் ஒழித்து ஏகாதசியும் அப்படிக்கு இருந்து துவாதசி பாரணை செய்தால் தேகசுத்தி சீக்கிரம் அடையும் என்பதிற் சந்தேகமில்லை. ஆனால் தாகிக்கும்போதெல்லாம் அல்லது வயிற்றில் எரிச்சல் உண்டாகும்போதெல்லாம் கொஞ்சம் கொஞ்சம் தீர்த்தம் மட்டில் அருந்தலாம். நிர்ஜலமாயிருக்கவேணும் என்பது தப்பான எண்ணம். ஏனெனில் ஜலமே பிராணாதாரம். சிலர் தேக அசௌக்யம் ஏற்பட்டாலும் அல்லது நினைத்த காரியம் கைகூடி வராவிட்டாலும், இஷ்டதேவதைகளைக்குறித்து உபவாஸப் பிரார்த்தனை சொல்லிக்கொள்வது வழக்கம்.

ஆனால் மேற்படி உபவாஸங்கள் சாஸ்திரக் கிரமப்படி இல்லாமல் ஒரே தீட்டாய் ஒரு வேளையாய் மூக்கைப்பிடிக்க வயிறு வெடிக்கச் சாப்பிடுகிறது வழக்கமாக இருக்கிறது.

சிலர் பலகாரந்தான் என்று சொல்லிக் கொண்டு பலத்தை அதாவது கனிவர்க்கங்களையே தொடாமல் இட்டலி, குழக்கட்டை, இவைகளை உபவாஸதினங்களில் ஒரு இருத்தாய் இருத்துகிறார்கள். ஐயோ! ஜீர்ணகருவிகளே! உங்கள் தலையில் கைவைத்தார்களே! உங்களுக்கு ஒய்வு ஒழிவு இல்லையோ!

## சரீரப்பயிற்சியும் கல்வியும்.

[ஸ்ரீமான் பி. ஸாலமன் மதுரம்.]

மாணவர்களுக்குப் பாடசாலையில் சாதாரணக் கல்வியுடன் சரீரப் பயிற்சியும் ஏற்பட வேண்டுமென்கிற எண்ணம் பொதுவாக இருந்து வருகிறது. சரீரப் பயிற்சி என்றால் விளையாட்டு முதலிய சரீரத்திற்குக் களைப்பை உண்டு பண்ணக்கூடிய வியாயாமங்கள் என்றே நான் கருதுகிறேன். சாதாரணக் கல்வியுடன் இதற்கும் சாத்தியமுண்டா? இவ்விதம் இருமுறைகளையும் பயில்விக்க முயல்வதானது மெழுகு வர்த்தியை இரு புறங்களிலும் எரிப்பதற்கு சமானமென்றே நான் கருதுகிறேன். ஒரு காலத்தில் ஒரு காரியத்தை ஒழுங்காகச் செய்வதே நேர்மையானதென்பது பழமொழி.

அடியிற் கண்ட கேள்விகளுக்கு நாம் பதிலளிக்க முயற்சிப்போம். மூளை அறிவைப் பெருக்கிக் கொள்ளுவதற்காகப் படிப்பதற்கும், கற்றுக் கொள்ளுவதற்கும் காலம் எது? வாலப்பருவமே தகுதியான காலமென்பதை எல்லோரும் ஒப்புக்கொள்ளுவார்கள். ஆனால் சரீர சக்தியைப் பெருக்கிக் கொள்ளுவதற்காக வியாயாமம் செய்வதற்கு ஏற்றகாலம் எது? இதற்கும் வாலப்பருவந்தான் தகுந்த காலமென்றே பதில் சொல்ல வேண்டும். இவ்விரண்டில் வாலப்பருவத்திற்கு எதை நாம் பொறுக்கி எடுத்துக்கொள்ளுவதென்பதை முடிவு செய்வோம்.

(ஜீரணத்தைப் பெருக்கி வாயு உபாதையை நிவர்த்திக்கும் வியாயாமம்)

இரண்டில் மூளை அறிவைப் பெருக்கிக் கொள்ளுவதே பிரதானமென்பதை எல்லோரும் ஒப்புக்கொள்ளுவார்கள். அவ்விதமாயின் இரண்டையும் ஏககாலத்தில் அப்பியஸித்துக்கொள்ள என்ன செய்வது? படிப்பதற்கு ஏற்றகாலம் அதிகாலை தான். வியாயாமத்திற்கு ஏற்ற காலமும் அதுவே. ஆனால் பிற்சொன்னதானது விளையாட்டெனவே வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். விளையாட்டு யாருக்கு வேண்டும்?

மூளை வேலை செய்ய வேண்டியிருக்கும் மாணவர்கள், ஜட்ஜுகள், வக்கீல்கள், உபதேசிகள், எல்லோருக்கும் இதரப் பொழுது போக்குமார்க்கங்கள் இருக்கவேண்டியது அவசியம் தான். ஆனால் மூளை வேலையுடன் வியாயாமத்தால் ஏற்படக்கூடிய களைப்பையும் அவர்கள் தாங்கக்கூடுமா? முடியாதென்பதே என்னுடைய அபிப்பிராயம். இந்தக்காலத்தில் புத்திசாலித்தனம் ஓங்கியிருக்கிறது. ஆகையால் யுக்தி வாதமாக நாம் யோசிப்போம்.

சரீரப் பயிற்சியில் அதிக சிரத்தை காட்டுவோர் பொதுவாக மந்த புத்தியுள்ளவர்களாகவே இருக்கின்றனர். மூளை வேலை அதிகமாக உள்ளவர்கள் நல்ல போஜனத்தை உட்கொண்டபோதிலும் நாளடைவில் மெலிந்து விடுவதை நாம் பிரத்தியக்ஷத்தில காண்கிறோம். சாதாரணமான ஆகாரத்தைப்புசித்த போதிலும் சரீரப் பயிற்சி செய்வோருடைய சரீரம் கட்டடைகின்றது. சரீரப் பயிற்சியில் ஈடுபடுவோரைவிட மூளை வேலை செய்வோருக்கு நல்ல ஆகாரம் வேண்டும். ஆகவே நமது யுவர்கள் புத்திசாலிகளான பிரஜைகளாக ஆகவேண்டுமென்று நாம் விரும்பினால் அவர்களுடைய சக்தி வீணே விரயமாகாத முறையைக் கற்பிக்கவேண்டும். படிக்கிற காலத்தில் சரீராரோக்கியத்தையே பெரிதாகக் கருதுவோர் அதற்குத் தகுந்த முறைகளை ஏற்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். நமது சரீரத்திலுள்ள ஒவ்வொரு நரம்பும் தன்னுடைய வேலையைச் செய்து வருவதற்காக அவைகளுக்கு வேலை ஏற்படவேண்டியது அவசியந்தான். அதற்கு கிராமாந்தரங்களில் திறந்த வெளிகளிலாவது அல்லது கடற்கரையிலாவது சரீரத்தில் வியர்வை புறப்படும் வரை 10, 15 நிமிஷ நேரம் ஓடுவது போதுமானது. வயதானவர்கள் வேலைக் கவலையில்லாத தினங்களில் கடற்கரைகளில் வேகமாக உலாத்தலாம். மனோவன்மை அதிகமாக உடையவர்கள் அதற்கு எவ்வித இடையூறையும் உண்டுபண்ணக்கூடாத வியாயாமங்களை அதிகமாகச் செய்யலாம். சரீர புஷ்டியுடையவர்கள் மூளை அறிவைப் பெருக்கிக் கொள்ளுவதற்காக அதிக நேரம் படிப்பில் கவனத்தைச் செலுத்தலாம். இரண்டையும் சேர்த்துச் செய்வதென்பது அசாத்தியம். இரண்டு வேலைகளுக்கும் தகுதியானவர்களாக, அபூர்வமாய் சிலர் இருக்கலாம். ஆனால் பாடசாலைகளில் அதிக நேரம் சரீரப் பயிற்சியில் மாணவர்களுடைய கவனத்தைச் செலுத்துவதால் ஏற்படும் பலாபலன்களை ஜன்றி கவனிக்கவேண்டும். இதுவிஷயமாக ஆரோக்கிய தீபிகையின் நேயர்கள் தத்தம் அபிப்பிராயத்தை வெளியிடும்படி கேட்டுகொள்ளுகிறேன்.

# பெற்றோர்களுக்கும் உபாத்தியாயர்களுக்கும் சில உபதேசங்கள்.

(ஸ்ரீமான் எஸ். ராமச்சந்திரராவ்)

நாம் ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்து வருவதற்கு அவசியமான சாதாரண சுகவழிகள்கூட நமது குழந்தைகளிற் பெரும்பாலோருக்குத் தெரியாமலிருக்கின்றன. அவர்களுடைய புத்தியில் நன்றாகப் பதியக்கூடிய 'வாலப் பருவத்தில அவர்களுக்கு இந்த விஷயங்களைப் போதிக்காததற்குப் பெற்றோர்களையும், ஆரம்பப் பாடசாலை உபாத்தியாயர்களையுமே நாம் ஜவாப்தாரிகளென்று கருதவேண்டும். சரீர சுத்தமானது தெய்வாம்சத்திற் கடுத்ததென நமக்குத் தெரிந்ததுதான். சுகமான சரீரமுடையவர்களுடைய புத்திதான் தெளிவாகவு மிருக்கும். மேலும், பெற்றோர்களும் உபாத்தியாயர்களும் அனுஷ்டிக்கும் முறைகளைக் கலாசாலை மாணவர்கள் கைப்பற்றிக் கொண்டு விடுகிறார்களென்பதும் நமக்குத் தெரிந்ததுதான். ஆகவே பெற்றோர்களும், உபாத்தியாயர்களும் சுருட்டுப் பிடிப்பதைப் பார்த்து 5, 6, வயதுள்ள சிறுவர்களும் சிகரெட்டும் பீடியும் பிடிக்க ஆரம்பித்து விடுகிறார்கள். ஏன் இவ்விதம் செய்கிறாயென்று கேட்டால், பெரியவர்கள் செய்யவில்லையா என்று அவர்கள் கேட்கின்றனர். இது போன்ற பல உதாரணங்களைச் சொல்லலாம். இதுபோன்ற துர்ப்பழக்கங்களை உபாத்தியாயர்களும், பெற்றோர்களும் ஹிதோபதேசத்திலும், மிரட்டலினாலும் அப்பொழுதே களைந்துவிடாவிடில், அவர்கள் யுவர்களாகுமுன் பல கொடிய பிணிகளுக்காளாகி ஆயுள்காலமுழுவதும் கஷ்டப்படுகிறார்கள்.

ஆகவே ஆரம்பப் பாடசாலைகளில் சுக வழியை போதிக்க வேண்டியது அவசிய மென்று ஏற்படுகிறது. போதனை என்பதின் அர்த்தத்தை இந்த இடத்தில் தெளிவாகத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். உபாத்தியாயர்கள் தினமொரு மணிநேரமாவது எல்லா மாணவர்களையும் ஒன்றுகூட்டி நித்திய வாழ்வில் அவர்கள் அனுஷ்டிக்கவேண்டிய முக்கிய சுகாதார தர்மங்களை சுலபமான பாஷையில் அவர்களுக்கு எடுத்துச் சொல்லலாம். நாளடைவில் சுகாதாரத்தை போதிக்கக்கூடிய சம்பாஷணைகளையும், நாடகங்களையும், நடத்தி அவர்களுக்கு அதில் சிரத்தையுண்டாகும்படி செய்யலாம்.

நமது எதிர்கால பிரஜைகள் க்ஷேமமாக இருக்க வேண்டுமானால் இப்பொழுது சிறுவர்களிடத்தில் சகஜமாக இருக்கும் அடியிற் கண்ட துர்ப்பழக்கங்களை ஒழிக்க உபாத்தியாயர்கள் முயல வேண்டும்.

1. அழுக்கான இடத்தில் மாணவர்கள் கை வைக்க விடக்கூடாது.

2. அழுக்கடைந்த கைகளை வாயில் வைத்துக் கொண்டு நகத்தைக் கடிக்கும் துர்ப்பழக்கத்தை அனுமதிக்கக்கூடாது.

3. கற்பலகைகளைத் துடைப்பதற்காக எச்சிலைத் தொட்டு தடவும் பழக்கத்தை நிறுத்த வேண்டும்.

4. துணி, அல்லது சட்டையைக் கடிக்கும் வழக்கத்தை நிறுத்த வேண்டும்.

5. கண்ட இடத்தில் எச்சில் துப்பி காலால் துடைக்கும் பழக்கத்தை ஒழிக்க வேண்டும்.

6. சண்டை வந்து விட்டால் மண்ணை வாரி இறைத்துக் கொள்ளும் வழக்கத்தை ஒழிக்க வேண்டும்.

7. புண்ணிலுள்ள சீழைத் துடைத்து உடம்பில் தடவிக்கொள்ளும் வழக்கத்தை ஒழிக்க வேண்டும்.

8. அசுத்தமான குளம் அல்லது குட்டைகளில் விளையாட விடக்கூடாது.

9. ஒரே பாத்திரத்திலிருந்து பலர் உச்சிஷ்டத்தைச் சூப்பிச் சாப்பிட விடக்கூடாது.

10. சுருட்டு, சிகரெட்டு இவைகளைப் பிடிப்பதைத் தடுக்கவேண்டும்.

## தலைவலியும் அதன் பரிகாரமும்.

[ஸ்ரீமான் டி. கே. ஸ்ரீ ரங்காச்சாரியார்,]

ஏதேனும் ஒரு காலத்தில் தலைவலியினால் உபாதைப்படாதவர்கள் இந்த உலகிலிருப்பது அரிது. ஜுரம், ஜலதோஷம், அஜீரணம் முதலிய உபாதைகள் ஏற்படுங்காலங்களில் தலைவலி பிரதானமாக இருக்கிறது.

தலைவலிக்குப் பலவித ஔஷதங்கள் இப்பொழுது மார்க்கெட்டில் உலவி வருகின்றன. ஒவ்வொருவரும் தத்தம் மருந்து உடனே பலன் தருமெனக் கூறுகின்றனர். இம்மருந்துகள் இருவகைப்பட்டவைகளாக இருக்கின்றன.

வெளிக்கு உபயோகப்படுத்தும் ஔஷதங்கள் ஒருவகைப்பட்டவை. இந்த கோஷ்டியின் கீழ் டர்பென்டைன், யூகலிப்டஸ் ஆயில், அமிர்தாஞ்சன் முதலியவலி நிவாரணிகள் வருகின்றன. இந்த ஔஷதங்களினால் அதிகப் பலன் ஏற்படாவிடினும் அதிகக் கெடுதல் ஏற்படாததை நாம் அனுபவத்தில் தெரிந்துகொண்டிருக்கலாம்.

தலைவலியைப்போக்குவதற்காக சில ஔஷதங்கள் காப்பி அல்லது வெந்நீருடன் சேர்த்து சாப்பிடப்படுகின்றன. இவைகளுக்குத

தலைவலித் தூள்கள் என்று பெயர் வழங்குகிறது. இவைகளை உட்கொண்டதும் உடனே குணந்தெரிகிறது. ஆனால் சில மணி நேரங்கள் கழித்தாவது, சில தினங்கள் கழித்தாவது தலைவலி திரும்புவதைப் பலர் அனுபவத்தில் தெரிந்துகொண்டிருக்கலாம். முதலில் தூளை உபயோகித்ததால் கிடைத்த பலனை உத்தேசித்துமென் மேலும் அந்தத் தூளை உபயோகிக்க வேண்டுமென்கிற ஆவ்லை 'ஏற்படுகிறது.

இந்தத் தலைவலித் தூள்களில் மிகுந்த சக்தியுள்ள பினுஸெடின், ஆண்டிபைரின் முதலியவைகளும், கரித்தாரிலிருந்து இறக்கிய பல கொடிய விஷங்களும் சம்பந்தித்திருக்கின்றன. இவைகள் ஹிருதயத்தின் உதவேகத்தைத் தணித்துவிடக் கூடியவைகளாதலால் வைத்தியர் சிபார்சு செய்தாலன்றி இவைகளை உபயோகிக்கலாகாது. இவைகளை அடிக்கடி உபயோகிப்பதால் சாச்வதமான நன்மை ஏற்படாததோடு, பலத்த ஹிருதயக் கோளாறுகளுக்கு இவைகள் விதை விதைத்து விடுகின்றன.

தலைவலி எதனால் உண்டாகிறதென்றும், இநத ஔஷதங்கள் எவ்விதம் நமது சரீரதைப் பாதிக்கின்றனவென்றும் தெரிநது கொள்ளவேண்டிய தவசியம். முதன் முதலாக தலைவலி ஒரு சின்னமேயன்றி அது ஒரு தனி வியாதியன்றென்பதை நாம் ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். நமது சரீரத்தின் எநத பாகததிலுள்ள அவயவஙகளேனும் தங்களுடைய வேலைகளைச் செய்யும்போது கழிவு பதார்த்தங்கள் உண்டாகின்றன. நமது சரீரமானது சாதாரண ஸ்திதியிலிருக்கும் காலங்களில் இந்தக் கழிவுப்பதார்த்தங்கள் மூத்திர பிண்டங்கள், சர்மம் இவைகளின் வழியாக வெளிப்பட்டு விடுகின்றன. ஹ்ருதயம் அதிக வேலை செய்யுங் காலத்தில் உண்டாகும் கழிவுப் பதார்த்தங்கள் அப்படியே வெளிப்பட்டு விடுவதில்லை. அதனால் வெளிப்பட்டதுபோக மிச்சமுள்ள கழிவு பதார்த்தங்கள் சரீரத்திலேயே சேர்நதுவிடுகின்றன. இவைகளை ஜரூராக வெளிப்படுத்துவதற்காக ஹிருதயமானது ரததததை வேகமாக இறைக்கிறது. இதன் பலனாக அதிக வேகமாய ரத்தம் சிரசில் போய் சேரும்போது தலைவலி உண்டாகின்றது. தலைவலித் தூள்கள் ஹிருதயத்தின் உத்வேகத்தைத் தணிக்கக்கூடியவைகளாக இருப்பதால் ஹிருதயம் மெதுவாக வேலை செய்யும்படி செய்கின்றன. இதனால் சிரஸுக்கு அதிக ரத்தம் செல்லாமல் தலைவலி நிற்கின்றது. ஆனால் ஆதியில் ஹிருதயமானது ரத்தத்தை எதை உத்தேசித்து அதிகமாக இறைதததோ அந்த வேலை முடியவில்லை. ஔஷதமானது வியாதி குணங்களைத்தான் அடக்குகின்றது. இதனால் ஏற்படும் கெடுதல்கள் நம்மை அறியாமலே அதிகமாக முத்திப்போய் விடக்கூடும்.

தலைவலியானது ஒரு வியாதியன்று. நமது சரீரதைத நாம் துஷ்பிரயோகம் செய்துவிட்டோமென்பதை நமக்கு ஞாபகப்படுத்துவதற்காகவே அது தலைக் காட்டுகிறது. மற்ற இயநதிரங்களைப்போல் நமது சரீரத்திலுள்ள இயந்திரங்கள் முன்னெச்சரிக்கையின்றி முறிந்து விடுவதில்லை.

தலைவலி உண்டாவதன் காரணங்களைக் கீழே குறிப்பிடுகிறேன்:

1. அதிகப்படியாக ஆகாரத்தை உட்கொள்ளுவதாலும், இதர இரைப்பைக் கோளாறுகளாலும் தலைவலி ஏற்படலாம். அத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் ஆகாரத்தைமட்டுப்படுத்தி அடிக்கடி உபவாஸ மிருப்பதால் தலை வலி நிவர்த்தியாகிவிடும்.

2. கண்களுக்கு அதிக சிரம மேற்படுவதாலும் தலை வலி ஏற்படலாம். சிறிய எழுத்துக்களடங்கிய புத்தகங்களைத் தொடர்நது படிப்பதாலும், சரியான வெளிச்சமில்லாமலாவது, அநதிப்பொழுதிலாவது வாசிப்பதாலும், அடிக்கடி படக்காக்ஷிச் சாலைகளுக்குச் செல்வதாலும் தலைவலி ஏற்படலாம்.

3. அதிக வேலையினாலும் தலைவலி ஏற்படலாம். நமது சரீரமானது விஷ பதார்த்தங்கள் நிரம்பியிருககிறது. அவைகள் அப்

போதைக்குப்போது வெளிப்பட்டுவிட வேண்டும். அத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் சுத்தமான காற்றை ஏராளமாக சுவாஸிப்பதாலும், அதிக நேரம் சிரம பரிகாரம் செய்து கொள்ளுவதாலும் தலைவலி தீர்ந்து விடும்.

4. காப்பி, தேயிலை, புகையிலை முதலிய உத்வேகத்தைத் தரத்தக்க வஸ்துக்களை அதிகமாக உபயோகிப்பதாலும் தலைவலி ஏற்படும். அவைகளை உபயோகிப்பதை நிறுத்தி விட்டால் தலைவலியும் பறந்து போய்விடும்.

5. சில கண் உபாதைகளாலும் தலைவலி ஏற்படும். இத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் கண் வைத்திய நிபுணர்களைக் கலந்து கொள்ள வேண்டும். எதனால் தலைவலி ஏற்பட்டிருந்தாலும், காரணமின்னதெனக் கண்டறிந்து அதை நிவர்த்தி செய்ய வேண்டும்.

## நமது சரீரம்.

[ஸ்ரீமான் வி. ரங்கஸ்வாமி]

சுகவழி போதகர்கள் நமது சரீரத்தின் முக்கிய அங்கங்கள் என்னென்னவென்று உபதேசிக்கின்றனர். தலை, உடல், அவயவங்கள் முதலியவைகளால் நமது சரீரம் அமைந்திருக்கிறதென்று அவர்கள் சொல்லுகிறார்கள். ஆனால் ஏன் சிரஸானது எல்லாவற்றிலும் உச்சஸ்தானத்தை வகித்திருக்கிறதென்று அவர்கள் காரணம் சொல்லுவதில்லை. நமது சரீரத்தை ஒரு வீட்டுடன் ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள். பிறகு, வீட்டின் எந்த பாகத்தில் விலையுயர்ந்த சாமான்களை வைக்கிறோமென்று நீங்களே உங்களைக் கேட்டுக் கொள்ளுங்கள். பந்தோபஸ்தான இடத்தில் தான் அவைகளை வைக்கிறோம். முன்கட்டே அநேகமாக பந்தோபஸ்தான பாகமாக இருக்கிறது. அதுபோலவே நமது சரீரத்திலும் பொக்கிஷ அறையொன்றிருக்கிறது. அது சரீரத்திற்குள் பந்தோபஸ்தான இடத்தில் இருக்கிறது. அதுதான் சிரஸ். அதில் மூளை என்னும் பொக்கிஷம் அடங்கியிருக்கிறது. மூளை சரியான ஸ்திதியிலிருந்தால் தான் மற்ற அவயவங்கள் சரியாக வேலை செய்ய முடியும். ஆகவே தான் கடவுள் சிரஸை உச்சஸ்தானத்தில் வைத்திருக்கிறார். அதனை தன் யோக்கியதைக்குத்தகுந்த ஸ்தானத்தைக் கொடுத்திருப்பதற்கும் இது ஒரு திருஷ்டாந்தமாக இருக்கிறது. இதனால் தான் தலை பிரதான ஸ்தானத்தை வகித்துவருகிறது, மற்ற பாகங்களைவிட சிரஸ் பிரதானமானதென்பதற்கு வேறு பல ருஜுக்களுமிருக்கின்றன. நாம் ஜீவித்து வருவதற்கு காற்று ஜலம், ஆகாரம், வெளிச்சம், உஷ்ணம் இவைகள் அவசியம். இவைகள் ஒவ்வொன்றையும் ஸ்வீகரித்துக் கொள்ளுவதற்கு அவசியமான கருவிகளைக் கடவுள் ஏற்படுத்தியிருக்கிறார். அநேகமாக இந்தக் கருவிகளனைத்தும் சிரஸிலேயே இருக்கின்றன. தவிரவும் இவைகள் ஒவ்வொன்றின் முக்கியத்திற்கும் தகுந்தபடி கடவுள் இடத்தை ஏற்படுத்தியிருப்பதையும் கவனிக்கவேண்டும். ஒன்றைவிட மற்றொன்று எவ்விதத்தில் உயர்ந்ததென்று வித்தியாசம் கற்பிப்பதில் சிறிது சிரமமேற்படலாம். ஆனால் இது சாமான்யமான விஷயம். இவைகளில் ஒவ்வொன்றின் வேலையையும் ஒன்றன் பின்னொன்றாக நிறுத்திப் பாருங்கள். எந்தக் கருவியின் வேலையை நிறுத்துவதினால் பிராணஹானி சீக்கிரம் ஏற்படுகின்றதோ அதுவே முக்கியமான கருவியாகும். இந்த பரீட்சையின்படி நாசிதான் எல்லாவிதங்களிலும் அதிக சக்தியுடைய கருவி. சரீரத்திலும் அது பிரதான ஸ்தானத்தை வகித்துவருவதிலிருந்து இது புலப்படுகிறது.

அதற்கு அடுத்தபடியாக வாய் இருக்கிறது. கடவுள் நீதிதான் என்னே! நாசிக்கடுத்த முக்கிய கருவியாக வாய் இருப்பதால் அதற்கடுத்த ஸ்தானத்தை வாய்க்கு பகவான் அளித்திருக்கிறார். சரியான ஆகாரத்தை வாய் உட்கொள்ளுவதற்கு உதவியாக இருக்கும் பொருட்டு நாசியின் முனையானது வாய்க்கு

அருகாமையிலிருக்கிறது. எந்தப் பதார்த்தமேனும் துர்க்கந்தத்தைக் கொடுத்தால் நாசியானது நிராகரித்து விடுகிறது. இவ்விரண்டு கருவிகளுக்குள் இருந்து வரும் ஒத்துழைப்பு அதி ஆச்சரியமானதென்றே சொல்ல வேண்டும்.

நமது சரீரமானது வெளிச்சத்தையும், உஷ்ணத்தையும் ஏற்றுக் கொள்ளுவதுடன் கழிவு பதார்த்தங்களையும் வெளிப்படுத்தி விடுகிறது. இதற்கு சரீரம் முழுவதும் இடம் கொடுத்திருப்பதிலிருந்தே இதன் முக்கியம் வெளிப்படுகின்றது. நமது சரீரத்தின் மற்ற இடங்களிலுள்ள சர்மத்தைவிட சிரசிலுள்ள சர்மமானது மிருதுவாக இருக்கிறது. ஆகவே தான் அதைக் காப்பாற்ற பகவான் கேசத்தை ஏற்படுத்தி யிருக்கிறார்.

இந்தக் கருவிகளைச் சரிவர பராமரித்து வர வேண்டிய பொறுப்பை பகவான் நமக்குக் கொடுத்திருக்கிறார். நாம் அந்தக் கடமைகளை அலக்ஷியம் செய்து விட்டால் பல கொடிய நோய்களுக்கு ஆட்பட வேண்டி வரும். எந்தெந்த வேலைகளுக்காக இந்தக் கருவிகள் ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றனவோ அவைகளுக்காகவே இவைகளை உபயோகிக்க வேண்டும். பொடி, புகையிலை, குடி முதலிய துர்ப்பழக்கங்களுக்கு ஆளாகி யிருப்பவர்கள் கடவுளின் கட்டளைகளுக்கு விரோதமாக நடந்து வருவதை இதன் மூலமேனும் அறிந்து கொள்ளுவார்களாக.

## நாகரிக உலகின் மூன்று சாபக்கேடுகள்.

[ஸ்ரீமான் வி. சாமாசாஸ்திரி.]

புகையிலை, தேயிலை, காப்பி இவைகள் மூன்றும் நாகரீக சமூகத்தின் மூன்று பெரிய துர்க்குணங்களாக யிருக்கின்றன. இந்த மூன்று துர்ப்பழக்கங்களும் வெகு அதிகமாக சமூக வாழ்வில் வேரூன்றி விட்டதால், இவைகளில எவைகளையேனுமோ, அல்லது எல்லாவற்றையுமோ அனுஷ்டிக்காதவர்கள் அநாகரீகர்களெனக் கருதப்படுகின்றனர். நாகரீக சமூகத்திற்கு இவைகள் பிரவேசச் சீட்டுகளாக இப்பொழுது வழங்குகின்றன. சாராயமும், அபினும் சரீரத்திற்கு எவ்வளவு கெடுதலை உண்டு பண்ணுகின்றனவோ அவ்வளவு கெடுதல் இவைகளாலும் ஏற்படுகின்றன. ஆனால் முதலிரண்டினாலும் ஏற்படும் பலன் சீக்கிரத்தில் தெரிந்து விடுகிறது. இவைகளால் ஏற்படும் பலன் தெரிய சிறிது கால தாமத மேற்படுகிறது.

மேலே சொன்ன மூன்றில் புகையிலை அநேகமாக எல்லோராலும் உபயோகிக்கப்படுகிறது. இரு பாலாரும், நாகரீக, அநாகரீக ஜாதியினரும் இதை உபயோகிக்கின்றனர். மாணவர்கள் சிகரெட்டு, பொடி, வாசனைத் தூள் முதலிய வழிகளில் புகையிலையைப் பெருவாரியாக உபயோகிக்கின்றார்கள். எந்த வழியில் புகையிலையை உபயோகிப்பதையும் நமது சரீரம் ஏற்றுக்கொள்ள விரும்புவதில்லை. புதிதாக ஒருவர் பொடி போட்டுக் கொண்டால் அவருக்கு மயக்கம் ஏற்படுகிறது; தலை சுழலுகிறது; அவர் சுருட்டு குடித்தால் வாந்தி செய்கிறார்; வெற்றிலையுடன் சேர்த்துப் போட்டுக்கொண்டாலும் இந்தகதி தான். புகையிலையினால் ஏற்படும் கெடுதல் என்ன? காசம் ஏற்படுகிறது; தொண்டை, ஹிருதயம், சுவாசாசயங்கள் இவைகளில் பலத்த கோளாறு ஏற்படுகிறது; இரைப்பையின் வேலையின் வேகம் தணிவடைகின்றது, ஹிருதய நாடியின் வேகம் தணிகின்றது; சுருங்கச் சொல்லுவதெனின் நமது சரீரம் இயற்கையாகச் செய்யக் கூடிய காரியங்களுக்குத் தடை ஏற்படுகிறது.

நவீன நாகரீகத்தில் அதிகமாக மூழ்கி விடாத ஜனங்கள் தேயிலையையும், காப்பியையும் அதிகமாக உபயோகிப்பதில்லை. ஆனால் மாணவர்கள் புகையிலையைப் போல் இவைகளையும் சர்வ சாதாரணமாக உபயோகித்து வருகிறார்கள். தேயிலையும்,

காப்பியும் சரீரத்திற்கு உணவு பதார்த்தங்களாகக் கூடியவைகளன்று. சத்தியாக வேகத்தைக் கொடுக்கும் செயற்கைப் பொருள்களாகவே அவைகள் இருக்கின்றன. ஒவ்வொரு கோப்பை தேத்தண்ணீரிலும் ½ கிரெயின் முதல் 3 கிரெயின்கள் உரை காபீனு (Caffein)ம், 11 முதல் 12 வரை டானினு (Tannin)ம் இருப்பதாகச் சொல்லப்படுகிறது. ஒரு கோப்பை காப்பியில் டானின் இன்னும் கொஞ்சம் குறைவாகவும், ஜீரணமாகக் கூடாத கொழுப்பு சிறிதும் இருக்கிறது. தேயிலையிலுள்ள காபீனானது தசைகளின் வளர்ச்சியைத் தடுக்கிறது. தேயிலையிலும், காப்பியிலுமுள்ள டானினானது ஜீரணத்தைத் தடுக்கிறது. காப்பியும், தேத்தண்ணீரும் உபயோகிப்போர் அதைக் குடித்த உடன் உதவேகம் உண்டாவதைப் பிரதியக்ஷத்தில் அறிந்திருக்கலாம். ஆனால் அந்த உதவேகம் தணிந்து ஏற்படும் அயர்வு அபாயமாயிருப்பதையும் அவர்கள் தெரிந்து கொண்டிருக்கலாம். இந்த மூன்று வஸ்துக்களையும் என்று நாம் ஒழிக்கிறோமோ அன்றே சுகித்த மடைவோம்.

## ஒரு உபவாஸியின் அநுபவம்.

டாக்டர் ரெஜினல்ட் எப். இ. ஆஸ்டின் என்பவர் தமது உபவாஸ அநுபவங்களைப் பின்வருமாறு அழகாக வர்ணித்துள்ளார்:—

"பேதி உப்பைச் சாப்பிடுதல் அல்லது எனிமா வைத்துக் கொள்ளுதல் இவைகளில் எதன் உதவியைக்கொண்டு உபவாஸமிருப்பது சிலாக்கியமானதென்பதைத் தெரிந்து கொள்ளுவதற்காக நானே எனது சரீரத்தில் 1911, 12ம் வருஷங்களில் மும்முறைப் பரீக்ஷித்துப் பார்த்தேன்.

முதல் பரீட்சை 16 தினங்கள்வரை நடந்தது. இந்த 16 நாட்களிலும் ஜலத்தைத் தவிர நான் வேறெதையும் உட்கொள்ளவில்லை. காலையில் எழுந்ததும் அரை அவுன்ஸ் முதல் ஒரு அவுன்ஸ் வரை எப்ஸம் சால்டை வெந்நீரில் கரைத்துச் சாப்பிட்டு வந்தேன். என்னுடைய சரீர பளு 21 பவுண்டு குறைந்தது. நாக்கில் சிறிது அசடு படிந்து வாய் துர்க்கந்தம் சிறிது வீசியதைத் தவிர வேறெவ்விதக் கஷ்டமும் தெரியவில்லை. காலையில் எழுந்ததும் சிறிது மயக்கமாக இருக்கும். பகலிலும் அதேவித மயக்கம் சில சமயங்களில் உண்டாகும். இராநேரங்களில் நன்றாக நான் உறங்கிவந்தேன். ஆகாரத்தைப்பற்றி சொப்பனத்தில்கூட எனக்கு நினைவுண்டாகவில்லை.

இந்த 16 உபவாச தினங்களும் என்னுடைய சாதாரண ஜோலியை நான் கவனித்து வந்ததுடன் பிரதி மாலையிலும் ஒரு ராணுவ உத்தியோகஸ்தருடன் 12 மைல் தூரம் உலாவி வந்தேன். 16வது தினத்தன்று என்னைவிட 20 வருஷம் சிறிய உத்தியோகஸ்தருடன் போட்டி போட்டுக்கொண்டேன். ஸ்டேஷன் ஆஸ்பத்திரியிலிருந்து ஏற்றமாக இரண்டு மைல் தூரத்திலுள்ள என்னுடைய பங்களாவுக்கு நடந்து செல்லப் போட்டி போட்டுக் கொண்டோம். நானே எனது பங்களாவுக்கு சுலபமாக முதலில் போய்விட்டேன்.

உபவாஸத்தினால் எனக்கு வேகமாக நடக்கச்சக்தி யுண்டாகி விட்டதென்று சொல்லுவதாக இதிலிருந்து நினைத்துவிடக் கூடாது. நடை வேகம் உபவாஸத்தினால் குன்றிப்போய் விடவில்லையென்பதைக் காட்டுவதற்காகவே இந்த சம்பவத்தைச் சொன்னேன்.

சில மாதங்கள் கழிந்த பின்னர் மற்றொரு பரீட்சையை 10 நாள் செய்து பார்த்தேன். ஜலத்தைத் தவிர வேறொன்றும் நான் உட்கொள்ளவில்லை. காலையில் பேதி உப்பைச் சாப்பிடுவதற்குப் பதிலாக 3 பைண்டு வெந்நீரை எனிமா வைத்துக்கொண்டு வந்தேன்.

முன் தடவையைப் போலவே என்னுடைய வேலைகளை நான் செய்து வந்த போதிலும், என்னுடைய உடம்பு நல்ல ஸ்திதியிலிருந்ததாகச் சொல்லுவதற்கில்லை. 4-ம் நாளைக்குப் பிறகு அதிக தூரம் நடந்து செல்லவும் என்னா லியலவில்லை. நாக்கில் மிகுந்த அசடு படிந்து வாய் துர்க்கந்தம் சகிக்க முடியாததாகிவிட்டது. ஹைடிரோஜன் பெராக்ஸைடால் ஒருவாறு அந்த துர்க்கந்தத்தை போக்கிக் கொண்டேன். இரவில் எனக்குத் தூக்கம் பிடிக்கவில்லை. 10ம் நாள் உபவாஸத்தை முடித்ததில் நான் சந்தோஷ மடைந்தேன். ஆகாரம் சாப்பிட ஆரம்பித்த மூன்று தினங்களுக்குப் பிறகு நாக்கிலிருந்த அசடு ஒழிந்தது. மூன்றாவது தடவையாக முதல் பரீட்சையை இன்னும் சில வாரங்கள் கழித்து 10 தினங்கள் செய்து பார்த்தேன். முதல் தடவையைப் போலவே நான் தெம்பாக என் வேலையைச் செய்துகொண்டு வந்தேன். எனிமாவை உபயோகிப்பதை விட பேதி உப்பை உபயோகிப்பதால் உபவாசத்தின் கஷ்டம் குறைகிற தென்பதை இந்தப் பரீட்சைகளின் மூலமாக நான் அனுபவத்தில் தெரிந்து கொண்டேன்.

## 16 சுகவழிகள்.

[யுனைடெட்ஸ்டேட்ஸ் ஆயுள்விருத்தி சங்கத்தால் வெளியிடப்பட்டவை]

1. நீங்கள் வசிக்கும் அறைகளில் தாராளமாகக்-காற்றை விடுங்கள்.

2. லேசாகவும், தளர்ச்சியாகவும், துவாரங்கள் உள்ளதாகவுமுள்ள ஆடைகளை அணிந்து கொள்ளுங்கள்.

(3) திறந்த வெளிகளிலுள்ள வேலைகளையும் விளையாட்டுகளையும் தேடுங்கள்.

(4) சாத்தியமானால் திறந்த வெளியில் படுத்துறங்குங்கள்.

(5) சுவாஸத்தை நன்றாக இழுத்து விடுங்கள்.

(6) அதிக ஆகாரத்தை உட்கொள்ளாதீர்கள்; சரீரத்தின் பளுவையும் பெருக்கிக் கொள்ளாதீர்கள்.

(7) கோழி முட்டை, மாமிசம், உப்பு, விருந்து சாப்பாடு முதலியவைகளை அதிகமாக உட்கொள்ளாதீர்கள்.

(8) கெட்டியாகவும், பருமனாகவுமுள்ள சில ஆகாரங்களையும், சில பச்சைக் கறிகளையும் சாப்பிடுங்கள்.

(9) மெதுவாகச் சாப்பிடுங்கள்.

(10) உள்ளும், புறம்பும் போதிய ஜலத்தை உபயோகப்படுத்துங்கள்.

(11) அடிக்கடி மலத்தை நிவர்த்தி செய்து கொள்ளுங்கள்.

(12) நிற்கையிலும், உட்காருகையிலும் நேராக இருங்கள்.

(13) விஷங்களும், தொத்து வியாதிகளுக்குக் காரணமான வஸ்துக்களும் சரீரத்தில் சம்பந்தப்பட இடங் கொடுக்காதீர்கள்.

(14) பற்களையும், நாக்கையும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

(15) நிதானமாக வேலை செய்து, விளையாடி, உறங்குங்கள்.

(16) மனதை நிம்மதியாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

## சாராயத்தால் வருங் கேடு.

சரீராரோக்கியம் என்பது என்ன? நமது சரீரத்திலுள்ள பற்பல உறுப்புகளும் தத்தம் ஜோலிகளை நேர்ம்மையாகச் செய்துவருவதும், வாழ்வு இன்பகரமாக இருப்பதும், பார்ப்பதும் கேட்பதும், இன்பம் தருவதும்தான் ஆரோக்கியமான வாழ்விற் குறிகுறிகளாகும்.

மதுவினால் இவ்வித நிலைமைக்கு எவ்வித அனுகூலமுமேற்பட முடியாது. 10 சுக சரீரிகளில் 9 பேர்கள் மதுவை உபயோகிப்பதால் பிணிகளுக்காளாகி விடுகிறார்கள்.

வெளித்தோற்றத்திற்கு வியாதியில்லாமலிருந்தபோதிலும் ஆயுள் கால முழுவதும் உபாதைப்பட்டுக்கொண்டிருக்கக்கூடியஸ்திதியில் சிலர் பிறவி எடுக்கின்றனர். இவர்கள் சிறிது மதுவை உட்கொண்டதும் சற்று குணமடைகின்றனர். அதிலிருந்து மதுவில்லாமல் காலந் தள்ள முடியாதென்று அவர்கள் நினைத்து விடுகின்றனர். அவர்கள் அந்த சொற்ப மதுவை உபயோகிக்கக் கூடாதென்று சொல்லுவது உசிதமல்லவாயினும், அந்த அளவைக் கடந்துவிடாமலிருக்கும்படியும், குழந்தைகளுக்கு அந்தப் பழக்கத்தை உண்டுபண்ணிவிடாமலிருக்கும்படியும் அவர்களுக்கு போதிக்க வேண்டும்.

சுக சரீரிகளாக உள்ளவர்கள் சொற்ப சாராயத்தை உட்கொள்ளுவதாலும் அவர்களுடைய இயற்கை அழகை இழந்து விடுவார்கள். சுக சரீரத்திற்கு நிகரான இன்பம் இவ்வுலகில் வேறொன்றில்லை. சொற்ப சாராயமும் அந்த அழகைக் குலைத்து விடும்; மனோ சக்தியைத் தணித்து விடும். ஆகவே சரீர வேலையும், புத்தி வேலையும் செய்ய வேண்டுமானால் சாராயத்தைத் திரும்பிப் பாராதீர்கள். சுக வாழ்வு வாழ்ந்து வர வேண்டுமானால் சாராயத்தை உபயோகப்படுத்தாமலிருங்கள்.

## இயற்கைப்பற் துலக்கிகள்

சில ஆகாரங்கள் இயற்கையாகவே பற்களைச்சுத்தி செய்து விடக்கூடியவைகளாக இருக்கின்றன. கடித்துச் சாப்பிடவேண்டியிருக்கும் கரடுமுரடான ரொட்டி, சாரமற்ற ரொட்டி, அழுத்தமான பிஸ்கோத்து இவைகள் தாடைகளுக்கு வேலையைக்கொடுத்து, பற்களுக்கு பலத்தை உண்டுபண்ணுகின்றன. நார்மயமாக உள்ள மரக்கறிகள் பற்களைத் துடைத்து, அவைகளை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளுகின்றன. நன்றாகக் கடித்து சாப்பிடக்கூடிய பதார்த்தங்களை வேக வைத்து பற்களுக்கு வேலையில்லாமற் செய்து விடாதீர்கள். நன்றாக உணவு பதார்த்தங்களைக் கடித்துச் சாப்பிடுவதால் கடவுள் பற்களைத் துலக்குவதற்காக ஏற்படுத்தியுள்ள வாயூறலானது அதிகமாக உண்டாகின்றது.

பற்காரை ஏற்படாமல் தடுக்கவும், பற்கள் மலினமடைவதற்கு இடமில்லாமற் செய்யவும் பழரஸங்களை உபயோகிப்பது அனுகூலமாகயிருக்கும்.

ஆரஞ்சு, திராக்ஷை இவைகளின் ரஸத்தையும், லெமனட், அப்பிள், முலாம்பழம் முதலியவைகளையும் போஜனத்திற்குப்பிறகு உபயோகித்தல் உத்தமம்; நித்திரைக்குச் செல்லுமுன் இவைகளை உட்கொள்ளுவதுவிசேஷம்.

ஆகாரத்தினால் சரீரத்திற்கு சக்தியும், உஷ்ணமும், தசை வளர்ச்சிக்கு அவசியமான பொருள்களும் கிடைக்கின்றன. தகுந்த ஆகாரத்தை உபயோகித்தால் பற்களும் மலினமடையாமலிருக்கும்.

குச்சிகளைக்கொண்டு பற்களைத் துலக்குவதினால் மட்டில் பற்கள் சுத்தமடைந்துவிடுகிறதென்பதில்லை. சரியான ஆகாரப்பழக்கத்தினால்தான் பற்கள் நல்ல ஸ்திதியில் இருந்து வரும்.

## ஆகாரத்தைப்பற்றிய சில குறிப்புகள்.

பிராட்போர்டில் நடந்த பிரிட்டிஷ் வைத்தியச் சங்கத்தின் கூட்டத்தில் நவீன ஆகார முறையைப்பற்றி வெளியிடப்பட்ட கண்டன சம்பந்தமாக லண்டனிலுள்ள சில பிரபல வைத்தியர்கள்தெரிவித்திருக்கும் அபிப்பிராயமாவது:—

1. உலகிலேயே பிரிட்டிஷார்தான் பெருந்திண்டியாளர்களாக இருக்கிறார்கள்.

* * *

2. பிரிட்டிஷாருடைய பற்கள் மிகவும் கோரமானவைகளாக இருக்கின்றன. கிரேட் பிரிட்டனில் கிரமமான தாடையுள்ளவர்கள் ஒருவர் கூட இல்லை. 200,000;000 பற்கள் இந்த தேசத்தில் சொத்தை விழுந்திருக்கின்றன, ஒன்றுவிட்டொரு குழந்தைக்கு உள்நாக்கு வளர்ந்திருக்கிறது. ஆகாரமுறை நேர்மையாக இல்லாததே இதற்குக் காரணம்,

* * *

3. 100க்கு 99 பேர்கள் கிரமமான ஆகாரத்திற்கு மூன்று மடங்கு அதிகமாகச் சாப்பிடுகிறார்கள். அது அவர்களுக்கு வழக்கமாகிவிட்டது. கிரமமான ஆகாரம் இவ்வளவுதானென்று சொன்னால் பட்டினி போட்டுக் கொல்லப் போகிறீர்களா வென்று கேட்கிறார்கள். அதிகமாகச் சாப்பிட்டு அவர்கள் அப்பியஸித்துக் கொண்டு விட்டதால் அதிக ஆகாரத்தை உட்கொள்ளுவது அவர்களுக்குத் தெரிவதில்லை. அதன் பலனாக வாயு உபாதை, அஜீர்ணம், கீல்வாயு, ஸ்தூலிப்பு முதலிய பல உபாதைகளால் அவர்கள் அவதிப்படுகிறார்கள்.

4. தற்கால உணவுகள் சரியாகவும் தயாரிக்கப்படுவதில்லை. அதிக சத்துள்ளவைகளாகவும் பலதரப்பட்டவைகளாகவும் அவைகளிருக்கின்றன. உதாரணமாக மரக்கறிகளை வெண்ணெயில் சமைத்து அதிகக் கொழுப்பை அதற்கு உண்டுபண்ணுகிறார்கள். வெண்ணெயைச் சேர்க்க வேண்டாமென்றால் கேட்கமாட்டார்கள்.

* * *

5. கலப்படமான ஆகாரங்களையே உபயோகிக்கக் கூடாது. தாங்கள் சாப்பிடுவது இன்னதென்று தெரிந்து புசிக்கவேண்டும். நல்ல கோழிக் குஞ்சா இருநதால் அதை அப்படியே சமைத்துமென்று சாப்பிடவேண்டும். அவ்விதம் செய்தால் பற்களுக்கு உறம் உண்டாகி, ஜீரண சக்தியும் அதிகரிக்கிறது. கலப்படமான ஆகாரமாயிருந்தால் அப்படியே விழுங்கி விடுகிறார்கள். இரைப்பைக்கு இரட்டிப்பு வேலை ஏற்படுகிறது. பற்களுக்கு வேலையில்லாமல் அவைகள் க்ஷீணதசையை அடைகின்றன.

* * *

6. போஜன காலங்களுக்கிடையே பலர் பெருவாரியாகத் திண்டிகளை உட்கொள்ளுகின்றனர். பிரதிதினமும் அவர்கள் இவ்விதம் புசிக்கும் உணவின் அளவைக் கூட்டிச் சொன்னால் அவர்கள் திடுக்கிட்டுப் போவார்கள்.

* * *

கிரமமாக ஆகாரத்தை உட்கொள்ளுவோருக்கும் அதியாக ஆகாரத்தை உட்கொள்ளுவோருக்குமுள்ள வித்தியாசத்தை

சுலபமாக அறிந்து கொள்ளலாம். கிரம ஆகாரத்தை உட்கொள்ளுவோர் திடசரீரி களாகவும், மனிதர்களுக்கு இயற்கையாக ஏற்பட்டுள்ள லக்ஷணங்கள் அமைந்தவர்களா கவுமிருப்பார்கள். பெருந்திண்டியாளர்கள் நடக்கச் சக்தி யில்லாமல் தள்ளாடி மோட்டார் கார்களில் ஏறிப் படுத்துக்கொண்டு திரிகிறார்கள்.

## ஆகாரத்திற்கும் நித்திரைக்குமுள்ள சம்பந்தம்.

நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரத்தின் குணத்திற்கும், அளவிற்கும் தகுந்தபடி நமது நித்திரை பங்கமடைகின்றது. கனத்த ஆகாரத்தைப் புசித்துவிட்டுப் படுக்கச் சென்றால் நித்திரை நன்றாக வராது. சாதாரணமாக ஆகாரம் ஜீரணமாக மூன்று மணி நேரம் வேண்டுமாதலால் போஜனகாலத்திற்கும் படுக்கச் செல்லும் நேரத்திற்கும் மத்தியில் குறைந்தது மூன்று மணி அவகாசமாவது இருக்கவேண்டும். மாலை நேரத்தில் காப்பி அல்லது தேத்தண்ணீரைப் பானம் செய்வதால் தூக்கம் வரவில்லையென்று பலர் புகார் செய்கின்றனர். மாலை நேரத்தில் அற்ப ஆகாரத்தை உட்கொண்டவர்களும் உறக்கம் வரவில்லையென்று புகார் செய்கின்றனர். அவர்கள் தேத்தண்ணீர், பால், அல்லது உஷ்ண ஜலத்தைப் பருகுவதால் தூக்கம் வரும்.

## பால் கறக்கவேண்டிய முறை.

பாற்காரன் பசுவைக் கறக்குமுன் இருகைகளிலும் நன்றாக சோப்பைத் தேய்த்து சுத்தம் செய்துகொண்டு, சுத்தமான துணியால் துடைத்துக் கொள்ளவேண்டும். பால் கறக்கும் பாத்திரமும் சுத்தமாக இருக்கவேண்டும். பால் கறக்கையில் கைக்கு ஈரப்பசை உண்டுபண்ணிக் கொள்ளுவதற்காக அவன் பாலைத் தொடக்கூடாது. மற்றொரு பசுவை அவன் கறக்குமுன் மறுபடியும் கைகளை சுத்தம் செய்துகொள்ள வேண்டும். பால் கறக்குமுன் தினமிருமுறை பசுக்களை நன்றாகத் துடைத்துவிடவேண்டும். பால் கறக்கையில் மாட்டின் வயிற்றிலிருந்து ஒன்றும் விழாமலிருப்பதற்காக பால் கறக்கும் பாத்திரம் வாய் குறுகியதாக இருக்கவேண்டும். பாலை வடிக்கட்டி, குளிர்ச்சி தரத்தக்க பாத்திரத்தில் வைக்கவேண்டும். மடியிலிருந்து பாலைக் கறந்த 20 நிமிஷ நேரங்களுக்குள் அதன் உஷ்ணக்கிரமம் 40 டிகிரியாகக் குறைந்துவிடவேண்டும்.

# கேள்விகளும் பதிலும்.

I. (1) வியாயாமம் செய்த பிறகும்;

(2) படுத்துக் கொள்ளச் செல்லுகையிலும்;

நாம் ஜலத்தைப் பருகக்கூடாதா?

II. நாம் களைத்துப் போயிருக்கும் சமயத்தில் சரீர சுகத்தைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளுவதற்காக ஒரு எலுமிச்சம்பழத்தை உபயோகித்தல் உத்தமமா?

பதில்:—I. (1) இது விஷயத்தில் நிர்ணயமான விதி யொன்றுமில்லை. வியாயாமம் செய்தபிறகு தாகமாயிருந்தால் ஜலத்தைக் குடிக்கலாம். ஆனால் சிறிது சிரமபரிகாரம் செய்து கொண்டபிறகு தான் ஜலத்தைக் குடிக்கவேண்டும். வியாயாமம் செய்தபிறகு ஜலத்தைக் குடிப்பது தாகத்தின் தன்மையையே பொறுத்திருக்கிறது.

(2) படுத்துக் கொள்ளச் செல்லுகையில் ஜலத்தைக் குடிப்பதால்சரீராரோக்கியத்திற்கு பாதகமுண்டாகாது. உறங்கச் செல்லுகையில் ஜலத்தைக் குடிப்பதானது ஜீரணத்திற்கு அனுகூலமாயிருக்கும்.

II. இந்தக் கேள்வி தெளிவாக இல்லை. எலுமிச்சம்பழ ரஸத்தைக் கேள்வி கேட்பவர் குறிப்பிடின், அதை உபயோகிப்பதால் பாதகமில்லை. சாதாரணமாக எலுமிச்சம்பழத்தை நாம் ஒரு ஆகார பதார்த்தமாக உபயோகிப்பதில்லை. ஆரஞ்சு அல்லது வேறு பழத்தைக் குறிப்பிட்டிருந்தால், அதனால் அனுகூலமேற்படும். கடைகளில் விற்கப்படும் எலுமிச்சம்பழ ரஸத்தை உபயோகிப்பது உசிதமானதன்று.

## காச நோய்.

காச நோயானது மற்றெல்லா நோய்களிலும் கொடியதாகவும், முக்கியமானதாகவுமிருக்கிறது. உயிருள்ள எல்லாவகைக்கிருமிகளையும் விட காசநோய்க் கிருமியே மனிதனுடைய பரம சத்துருவாக இருக்கிறது. க்ஷயநோன் காசநோயில் சாவ சாதாரணமாக யிருக்கிறது. அதி பால்யத்திலாவது அல்லது யுவப் பருவத்திலாவதுதான் இந்த வியாதி ஏற்படுமென்றும், குழந்தைகளுக்கு அதிகமாக இந்த வியாதி ஏற்படாதென்றும் சொல்லப்படுகிறது. ஆனால் காசநோயால் பல குழந்தைகள் உபாதைப்படுகிறார்களென்று இப்பொழுது தெரியவருகிறது. பால வியாதிகளைப் பற்றிச் சமீபத்தில் ஆராய்ச்சி செய்து பார்த்ததில் காச நோய் பிரதான ஸ்தானத்தை வகித்திருக்கிறது. காசநோய் பரம்பரையை யொட்டிவரும் வியாதி என்கிற தப்பெண்ணத்தை நம்மனதிலிருந்து அறவே விட்டொழித்துவிட வேண்டும். காசநோயுடையவர்களுடன் நெருங்கிப் பழகுவதால் தான் இந்த வியாதி ஏற்படுகிறது. ஆகையால் குழந்தைகளுடைய க்ஷேமத்தில் அக்கறையுடையவர்கள் அவர்களுக்கு இந்த நோய் ஏற்படாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

வைத்திய சாஸ்திரத்தின்படி காசநோயால் பீடிக்கப்பட்டவர்களுடன் அதிகப் பழக்கமிருந்து வரவேண்டும்; காசநோய்க் கிருமிகளுக்கு சரீரம் இடங்கொடுக்கக் கூடியதாக இருக்க வேண்டும். இவ்விரண்டு காரணங்களாலும் தான காச நோயுண்டாகும்.

பொது இடங்கள்தான் காசநோய் உற்பத்திக்கு மூல ஸ்தானங்களாக இருக்கின்றன வென்பதைத் தெரிந்தவர்கள் எல்லோரும் ஒப்புக்கொள்ளுகின்றனர். காச சம்பந்தமான வியாதிகளில் பாதிக் காசம் அநேகமாகப் பொது இடங்களில் உண்டானவைகளாகவே இருக்கின்றன. பொது இடங்களுக்கு க்ஷய ரோகிகள் அடிக்கடி செல்லுகின்றனர். பொது இடங்களின் தரையில் கொடிய காசநோய்க் கிருமிகள் பெருவாரியாக இருப்பதை சுலபமாக ருஜுப் படுத்தலாம். மற்ற இடங்களில் இவ்வளவு பிரதிசனமாக இதை

குறைப்படுத்த முடியாது. பொது இடங்களுக்குச் செல்லுவோர் கொடிய நோயுள்ள இடத்திற்குச் செல்லுவதாகவே கருத வேண்டும். இந்த இடங்களுக்கு வரும் க்ஷய ரோகிகள் லக்ஷக்கணக்கான கிருமிகளை இந்த இடத்தில் உதிர்த்துவிடுகின்றனர். அவைகள் தரையில் ஏராளமாக இருக்கின்றன.

ஒரு வருஷத்திற்குட்பட்ட குழந்தைகள் அதிகமாக இந்த நோயால் பீடிக்கப்படுவதில்லை. நோயுள்ள இடத்திற்கு அவர்கள் செல்லாததே அதற்குக் காரணம். ஆனால் பல வகைப்பட்ட க்ஷயரோகங்கள் குழந்தைகள் ஊர்ந்து செல்லும் காலங்களில் ஏற்படுவதாகத் தெரிகிறது. பொது இடங்களில் மார்பால் ஊரும் குழந்தைகளும், காலால் நடந்து செல்லும் குழந்தைகளும் இந்த வியாதியால் பீடிக்கப்படக்கூடிய ஸ்திதியிலிருக்கின்றன. எவ்வளவுக்கெவ்வளவு தரைக்கு சமீபமாக நாசியும், வாயும் இருக்கிறதோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு அதிகமாக நோய் தொத்தக் கூடும். அதிக உயரமாகவுள்ளவர்களுக்கு இவ்வளவு ஆபத்தில்லை. பொது இடங்களைச் சீர் திருத்தினால்தான் இந்த வியாதி பரவாமல் தடுக்க முடியும்.

பொது இடங்களில் கரி அமில வாயு அதிகமாக இருக்கிறது. க்ஷயரோகிகள் விட்ட மூச்சுகளிலிருந்து கிளம்பிய கிருமிகள் வாதாவரணத்தில் அதிகமாக இருக்கின்றன. அந்தக் காற்றை உட்கொள்ளுவதாலும் க்ஷயரோகம் ஏற்படும். ஆகவே பொது ஸ்தலங்களை முதலில் நல்ல ஸ்திதிக்குக் கொண்டுவர வேண்டும்.

---

## ஈக்கள்.

நமது வீடுகளில் வியாபித்திருக்கும் ஈக்களால் மிகுந்த கெடுதலேற்படுகிறது. ஆனால் வீடுகளில் ஈக்கள் சர்வ சாதாரணமாயிருப்பதால் அவைகளால் கெடுதி ஏற்படுவதில்லையென்று ஜனங்கள் நினைக்கின்றனர். இருந்த போதிலும் அவைகள்மீது பலமான குற்றங்கள் சுமத்தப்பட்டிருக்கின்றன; தீர்க்கமாக விசாரணையும் செய்யப்பட்டது; ஏராளமாக சாக்ஷியமும் சேகரிக்கப்பட்டது; முடிவில் ஈ குற்றவாளியென்றே தீர்ப்புக் கொடுக்கப்பட்டது.

நமது வீடுகளில் சர்வ சாதாரணமாயிருக்கும் ஈக்கள் பரம அசுத்தமாக இருப்பதால்மிகுந்த அபாயத்தை உண்டுபண்ணுகின்றன.

குதிரைச் சாணத்தில் முக்கியமாக ஈக்கள் முட்டையிடுகின்றன. குதிரைச் சாணம் கிடைக்காவிட்டால் மனிதர்களுடைய மலத்தை அவைகள் தேடுகின்றன. அழிந்து போகக் கூடிய குப்பைகளிலும், கறிகாய் அல்லது மாமிசங்களிலும் அவைகள் முட்டையிடுகின்றன. ஆனால் அடிக்கடி காலி செய்யும் தொட்டிகளில் அவைகள் முட்டையிடுவதில்லை.

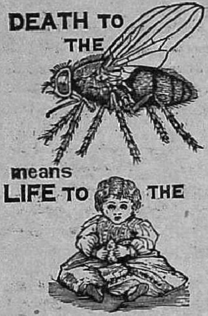
ஒரு ஈயானது ஒரு சமயத்தில் 120 முட்டைகளிடுகின்றது. ஒரு பருவத்தில் ஒரு ஈ லட்சக்கணக்கான முட்டைகளிடுகின்றது. இந்த முட்டையானது ஒருநாளில் குஞ்சு பொரித்து விடுகிறது. இதற்கு வயிறு அதிகம். 3 அல்லது 5 நாள் வரை அதிகமாக இது சாப்பிடுவதில்லை. இது குழந்தைப் பருவம். 5 தினங்களில் இந்தப் பாப்பா அசல் ஈயாகிவிடுகிறது. முட்டையிட்டது முதல் 10 தினங்களில் அது அசல் ஈயாகிவிடுகிறது.

இந்த ஜந்துவானது அசுத்தத்தில் பிறந்து, அசுத்தத்தில் வளர்ந்து, மனிதர்கள் மிருகங்கள் இவர்களுடைய மலத்தைத் தின்று, சரீர மாத்திரந்தம் அசுத்தத்துடன் மனிதர்களுடைய ஆகாரத்தில் வந்து உட்காருகிறது; ஆகார பதார்த்தங்களில் தன்னிடத்திலுள்ள அசுத்தத்தை அது உதிர்க்கின்றது

வயிறு கடுப்பு என்பது ஒரு கொடிய வியாதி. இந்த வியாதிக் கிருமிகள் வயிறு கடுப்புக்காரர்களுடைய மலத்தில் ஏராளமாக இருக்கின்றன. ஈக்கள் அவைகளைப் புசித்து, சுக சரீரிகளுடைய ஆகாரத்தில் வந்து உட்காரு

கின்றன. வீட்டுக்கு வெளியே யுள்ளகக்கூவில் சாய் மேற்றிய ஜலத்தை உபயோகித்துப் பார்த்ததில் அங்கிருந்து ஈக்கள் சமையலறைக்கு வந்து விடுகிறதென்று கண்டு பிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

டைப்பாயிட் முதலிய ஜுரங்கள் மனிதர்களுடைய உயிர்களைக் கொள்ளைக்கொண்டு போகின்றன. தென்னாப்பிரிக்கா யுத்தத்தின் போது பலர் இந்த வியாதியால் இறந்து போயினர். காலராவும் கொடிய வியாதி. இந்தியாவில் ஆயிரக்கணக்கான ஜனங்கள் இதனால் பிரதி வருஷமும் மரண மடைகின்றனர். காலரா நோய் கண்டவர்களுடைய வாந்தியிலும், மலத்திலும் காலராக் கிருமிகள் இருக்கின்றன. ஈக்கள் அவைகளைப் புசித்து சுக சரீரிகளுக்கு அந்த வியாதியை உண்டு பண்ணுகின்றன.




[ஈயின் சாவு குழந்தையின் வாழ்வு.]

க்ஷய ரோகமும் பல தேசங்களில் வியாபகமடைந்து வருகிறது. க்ஷய ரோகிகளுடைய எச்சிலைப் புசிக்கும் ஈக்களே பெரும்பாலும் அந்த வியாதி பரவுவதற்கு முக்கிய காரணமாக இருக்கின்றன. க்ஷயரோகக் கிருமிகள் மனிதர்களுடைய சரீரத்தைவிட ஈக்களுடைய சரீரத்தில் அதிகமாக வளருகின்றன. அவ்விதம் வளரும் கிருமிகளை ஈக்கள் சுக சரீரிகளுடைய ஆகாரத்தில் உதிர்க்கின்றன.

இம்மட்டா? கண்வலி, குஷ்டம் முதலிய ரோகங்களின் கிருமிகளையும் ஈக்கள் சுமந்து சென்று, பிறருக்கு அவ்வியாதிகளை உண்டு பண்ணுகின்றன.

தொழுவங்களிலுள்ள ஈக்கள் மிருகங்களையும், மனிதர்களையும் கடிக்கின்றன. அந்த ஈக்களுடைய கடியினால் குழந்தைகளுக்குப் பாரிசவாயு ஏற்படுவதாகச் சொல்லப்படுகிறது

வாசகர்களே, ஈக்களுக்கு விரோதமாக இவ்வளவு பலமான சாக்ஷியங் கிடைத்த பிறகு அவைகளுக்கு இடங்கொடுக்கலாமா? இந்தப்பரமசத்துருவுக்கு இடங்கொடுத்து, உங்களுடைய உயிருக்கும், உங்களுடைய குழந்தைகளுடைய உயிருக்கும் அபாயத்தை உண்டுபண்ணிக் கொள்ளலாமா?

## ஈக்களை ஒழிக்கும் மார்க்கம்.

உங்களுடைய வீடுகளையும், சமையற்கூடங்களையும் சுத்தமாக வைத்திருங்கள். சமையற்கூடக் குப்பைகளை மூடியுள்ள பாத்திரத்தில் கொட்டுங்கள். ஈக்கள் இருக்கும் இடத்தில் அசுத்த மிருப்பதைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். அந்த அசுத்தங்களைக் கண்டறிந்து நிவர்த்தி செய்யுங்கள்.

எல்லா ஆகாரங்களையும் மூடியுள்ள பாத்திரங்களில் வைத்திருங்கள். ஆகாரத்தின் மீது ஈக்கள் உட்கார இடங் கொடுக்காதீர்கள்.

கக்கூஸில் மலப் பிரவர்த்தி செய்து கொண்டதும் மலத்தின்மீது சிறிது சுண்ணாம்பைப் போடுங்கள். இவ்விதம் செய்தால் ஈக்கள் அவைகளின்மீது மொய்க்க இடமுண்டாகாது. துர்க்கந்தமும் மறையும். வீட்டில் யாரேனும் பிணிவாய்ப்பட்டிருந்தால் இவ்விதம் செய்யத் தவறாதீர்கள். இந்த சொற்பச் செலவை நீங்கள் பொருட்படுத்தாமலிருந்தால் பெருவாரியான செலவிலிருந்து மீளலாம்.

உங்களுடைய ரொட்டிக்காரரை ஈக்கள் நுழையாத வலைகளை உபயோகப்படுத்தும்படி

சொல்லுங்கள். பணத்தைக் கொடுக்கையில் ஒழுங்கான ஆகாரத்தைக் கொடுக்க வேண்டுமென்று கேட்க உங்களுக்கு உரிமையுண்டு.

ஈக்களால் ஏற்படும் கெடுதல்களை உங்களுடைய குடும்பத்தினருக்கு உபதேசியுங்கள். சிறுவர், சிறுமிகள் ஈக்களை ஒழிக்கும் துறையில் அதிக உதவி செய்யலாம்.

பிணியாளர்களுடைய அறைகளிலும், ஆஸ்பத்திரிகளிலும் ஈக்கள் நுழையலாகாது. ஈ வலையை வேண்டுமானால் உபயோகிக்கலாம்.

---

## வெளிவாஸத்தின் அனுகூலங்கள்.

நமது சரீரத்திற்கும், மனதிற்கும் ஆரோக்கியத்தைக் கொடுப்பதற்காகவே கடவுள் பல இயற்கை அற்புதங்களைச் சிருஷ்டித்திருக்கிறார். திடசரீரிகள் தங்களுடைய சரீர சுகத்தைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளவும், பிணியாளிகள் சுகசரீரத்தை அடையவும் கடவுள் அவைகளைச் சிருஷ்டித்திருக்கிறார். அவைகள் ஜல சிகிச்சையுடன் சம்பந்தப்பட்டவைகளாதலால் மற்ற ஔஷதங்களைக் காட்டிலும் அவைகள் சிறந்தவைகளாக இருக்கின்றன.

கிராமாந்தரங்களுக்குப் பிணியாளர்கள் சென்றால் அவர்களுடைய மனதைக் கவருவதற்குப் பல வஸ்துக்கள் அங்கிருக்கின்றன. புஷ்பங்கள், வயல்கள், பழங்கள் நிறைந்த மரங்கள், நிழல் மிகுந்த காட்டுமரங்கள், குன்றுகள், பள்ளத் தாக்குகள், ஓடைகள் முதலிய பல இயற்கை அற்புதங்களை அவர்கள் கண்டு களிக்கலாம்.

இத்தகைய அற்புதங்களால் அவர்களுக்குப் பொழுது போக்கு ஏற்படுவதுடன், பாரமார்த்திக அறிவும் அவர்களிடத்தில் அபிவிருத்தி அடைகின்றது. கடவுளின் சிருஷ்டனு சக்தியை அவர்கள் கண்டு களிக்கையில் கண் கூடாகத் தெரியும் வஸ்துக்களிலிருந்து அவர்களுடைய கவனமானது கண்ணுக்குத் தெரியாத வஸ்துக்களின் மீது திரும்புகின்றது.

இயற்கை அற்புதங்கள் கடவுள் சிருஷ்டியிலுள்ள வைத்தியர்களென்றே கருதவேண்டும். சுத்தமான காற்றும், சந்துஷ்டியான சூரிய வெளிச்சமும், அழகிய மலர்களும் புஷ்பங்களும், திராக்ஷைத் தோட்டங்களும், அவைகளிடையே செய்யும் வியாயாமங்களும் சரீரத்திற்கு சஞ்சீவிகளாக இருக்கின்றன. பல பிணியாளர்கள் குணமடைய திறந்த வெளிகளில் காலத்தைக் கடத்துவதே போதுமானது.

விளக்குகளின் பிரகாசம் ஒரு புறம் மயக்க, வண்டிகளின் ஓசை மற்றொரு புறம் உபத்திரவிக்க நகரப்புறங்களில் கிடந்து உழலுவோர் கிராமாந்தரங்களுக்குச் சென்றால் எவ்வளவு உல்லாசமாக இருக்கலாம். திறந்த வெளியில் உலவி இயற்கை அற்புதங்களை அனுபவித்தால் அவர்கள் எவ்வளவு குணமடைவர்!

சதா பிணியால் அவஸ்தைப்பட்டுக்கொண்டிருப்போருக்கு கிராமவாசத்தைவிட ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய தொன்றில்லை. ஒடுங்கிப்போயிருக்கும் அவர்களுடைய சக்தி கொஞ்சம், கொஞ்சமாக மறுபடியும் தலைகாட்டும். அவர்களை அறியாமலே அவர்களுடைய மனது நிம்மதியடையும்.

---